

つだよい

横浜市都田地区センター
横浜市都田地域ケアプラザ

第28号
2024年10月発行

住所 横浜市都筑区東方町655-4
TEL 045-945-0076(代)
発行責任者 桑島 主税

休館日 毎月第3月曜日
(祝日の場合は翌日となります)
10月の休館日は21日(月)です

薬膳らぼ・冬

日時:11月6日(水)10時~11時30分

対象:成人 先着10名
参加費:500円
持ち物:筆記用具
申込:10月12日(土)10時~
電話または来館にて



疲労回復やダイエット効果も期待できる
黒豆黒酢を作ります
※作った黒豆黒酢はお持ち帰りできます

美姿勢ピラティス

日時:11月8・15日(金)10時~11時

対象:2回参加できる18~69歳までの方 先着18名
参加費:全2回 1,000円(初回時に集金します)
※欠席された場合、返金はできません
持ち物:ヨガマット・汗拭きタオル・飲み物・動きやすい服装
申込:9月27日(金)10時~電話または来館にて



ワインに合う大人のケーキサレ

日時:11月14日(木)10時~14時

対象:成人 先着10名
参加費:1,500円
持ち物:エプロン・三角巾・マスク・手拭き用タオル・
ふきん・台ふきん
申込:10月11日(金)10時~電話または来館にて

※具材は変更になる場合があります



※内容の詳細については、お電話または窓口まで
お問い合わせください。お待ちしております。

横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ

045-945-0076(代)

チームオレンジ キャラクター名募集 結果報告



都田エリアのチームオレンジキャラクターを作成しました。都田地区センター・地域ケアプラザの来館者にキャラクターの名前を募集したところ、総勢86名の方からご応募頂きました。皆さま、ありがとうございました！



チームオレンジについてや認知症関連のパンフレットも掲示したので、地域の皆さまに興味を持って頂けると幸いです。



参加費無料 **認知症予防体操** **受付中**

11月21日(木) 10時~11時30分
 講師：新井弘
 (都田地域ケアプラザ 主任ケアマネ)

内容：認知症予防体操
 持物：動きやすい服装、タオル、室内用運動靴、飲み物

チームつだっぴメンバー募集!!

キャラバンメイト、認知症サポーター、認知症に興味のある方ならどなたでも認知症の本人とともに、暮らしやすい街づくりについて考えます

活動例

- グッズ作り、映画上映会、サポーター養成講座

様々なイベント構想中!

お気軽にお問い合わせください

介護保険の申請・相談はケアプラザでも行っています。

職員不在の場合がございますので、お手数ですが事前にご連絡の上お越しください。状況に応じて訪問もいたします。お気軽にお声掛けください。

地域包括支援センター相談専用電話 TEL:045-943-1130



横浜市都田地区センター・地域ケアプラザ TEL: 045-945-0075

〒224-0045 横浜市都筑区東方町 655-4

045-945-0076

【開館時間】 平日・土曜 9:00 ~ 21:00
 日曜・祝日 9:00 ~ 17:00

休館日 毎月第3月曜日(祝日の場合は翌日)
 駐車場 12台 ※ 駐車場にはかざりがあります